

A black and white photograph of a clock face. The clock has Roman numerals for the hours. The brand name 'Le Cesar' is written in a cursive font across the center of the clock face. Above the brand name, the Arabic word 'ساعة' (Clock) is written, and below it, the Arabic word 'الوقت' (Time) is written. The clock hands are visible, pointing to approximately 12:00.

ماهي اسباب التعب؟

ماهي اسباب التعب؟

ويظهر التعب المستمر على الإنسان عند بدء أصابته بأمراض القلب والدورة الدموية كضخ الدم أو التهاب عضلات القلب أو إصابة صماماته بأضرار ، وانخفاض درجة ضغط الدم وهلم جرا ويكون التعب هنا من أهم عوارض الأمراض المذكورة وأولها أيضا ، ولهذا فانه لا بد من مراجعة الطبيب للتأكد من أسبابه والمرض الذي قام بتوليد . ويصعب تشخيص أسباب التعب بسرعة لعدم إمكان قياس درجة الحرارة وضغط الدم .

يشعر كثيرا من الناس بالتعب بانتهاء فصل الشتاء ودخول فصل الربيع . فيقولون : « لا يوجد لديهم أسباب ما يكون ذلك مصحوبا بالصداع والشعور بالدوخة وانحطاط القوى » . ويطلق على هذه الحالة اسم « تعب الربيع » . وهذه هي ظاهرة طبيعية لا يمكن تفاديها أبدا ويتقبل الناس الذين يقصون الطبيب لاجل إزالة هذه الظاهرة عنهم ، لعدم وجود أسباب مرضية لها ، ولأنها تزول من تلقاء نفسها عندما ترتفع حرارة الشمس وتورق الأشجار وتكتسي الطبيعة بظهورها الطبيعي وللشعور بالتعب في مطلع الربيع من كل عام أسباب عديدة ، منها افتقار الجسم للفيتامينات بسبب حرمانه منها خلال فصل الشتاء لقلة وجود الخضار والفواكه الطازجة فيه ، وهي الأطعمة التي يستمد منها الجسم أغلب الفيتامينات التي يستحصل عليها عادة . وأهم هذه الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم ، للقيام بـ « ث » كما ان البشرية لا تستطيع توليد الفيتامين « د » في الجسم . ويمكن ان يعود السبب إلى افتقار الجسم للجبر ، ثم إلى تجمع بقايا الخلايا التي ماتت بعد عملية التجدد في الجسم فتتكرر في الدم وتسبب التعب وتدخل على حياة الإنسان ادوارا مختلفة كما يجري ذلك في حياة النبات ايضا فتتجدد درجة نموه في أيام الصيف من شهر فبراير إلى شهر يوليو ، بينما يتجدد هذا النمو خلال بقية أشهر السنة الأخرى . وللاقليم والجو تأثير من هذه ضغوط الناحية أيضا كارتفاع درجة ضغط الهواء ، وارتفاع حرارة الجو . ومن المستطاع أيضا مجابهة هذا التعب البشري بنشر به بعض الجسم بالماء وممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق واخذ الحمامات الشخصية .

وهنا تجدر الإشارة إلى وجوب الاهتمام بالأطعمة المكونة من الخضار والفواكه الطازجة ، لأن هذه الأطعمة تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات . وتحتوي أوراق النول والبطاطس ، والبطاطم ، والخبز على الفيتامينات وإذا قل وجود الفيتامين « ث » في الجسم عطلت معه كفاءة جذبان الأوعية الدموية فيحتج التزيف ويتسرب منها الدم إلى الخارج . ويحتوي البرتقال والليمون والتفاح والاحماض على كميات كبيرة من الفيتامين « ث » .

ويجدر الاكثار من تناولها في سبيل المحافظة على الصحة . وهناك أسباب نفسية تؤدي أيضا إلى حصول التعب ، كما بعض الأمراض التي تؤدي إلى كثرة التعب ويؤدي تراكم الهوم أو البيلة عن العمل إلى الشعور بقصور العزيمة والتعب ، كما يؤدي التلوث إلى نفس الظاهرة مثلا ، أي عندما يصادف الإنسان اخفاقا كبيرا بعد ان تعود في حياته على كثرة التوفيق في أعماله سابقا .

ونرى من جانب آخر بان عدد الناس الاصحاء الجسم الذين لا توجد لديهم أسباب تستدعي إلى ما يشكون منه من التعب ، أخذ يزداد اليوم ، لا سيما في هذا العصر الذي كثر فيه استخدام الآلات والتكنيك وصارت تستخدم فيه المصاعد الكهربائية واللاتات واللاتات التي لا تتطلب إلا مجرد مرأيتها فقط ، واخذ الناس ينتقلون بالسيارات عوضا عن السير على الأقدام . ولعل أسباب تعبهم الرئيسية راجعة إلى كثرة الضوضاء والجلبة التي يعيشون فيها ، وكثرة الاثوار التي تحيط بهم هذا وقد أصبحنا نشاهد التعب يظهر على الأطفال فيؤثر على نشاطهم في مدارسهم ايضا . ويعود السبب الرئيسي هنا إلى سماعهم والديهم لهم بالسرير مساء إما مشاهدة التلفزيون لتابعة مشاهدة برامجه ، وهي لسري جريئة لا تمتنع عنها عاداتهم .

ويرافق عادة التعب الفكري والجسمي ، غير ان هناك بعض الناس الذين يشعرون بالتعب الشديد فجأة بعد تأديتهم أعمالا لايسطة ولكنهم يحتفظون بنشاطهم الفكري وهذه الظاهرة تعود إلى امراض معينة .

واحيانا تصحب التعب عوارض كالصرع ، وارتفاع الاجان وارتفاع العروق وشح لون الوجه وتغيره بين اللحظة والأخرى ، وهي عوارض تدل على وجود خلل في الجهاز العصبي النباتي . وحيانا يعود السبب إلى تمارين المدة والامعاء ، فتؤدي تجمعا الفضلات في الدم إلى حصول التعب .

وأما ما شعر الإنسان مع التعب بضيق في جانب يطنه الامين العلوي ، واستولى عليه الاسهال ، فان ذلك يدل على أصابته بالتهاب الكبد وهو عارض من عوارض الميكرو والتعب هو من عوارض طائفة من الأمراض الأخرى التي لم يسبق لنا ذكرها في مجلة الأمراض التي أوردها حتى الان ، ويجدر بكل شخص يشعر بتعب فجائي دون ان يعرف سببا لذلك ، ان يهرع إلى الطبيب في الحال لاستشارته في الأمر .

الصوم في الاسلام

حديث رمضان

يقلم فضيلة الاستاذ جليل الخطيب رئيس ديوان الهيئة العلمية الاسلامية

ليس في بلاد الاسلام من جهل معنى الصوم الذي طلبه الله من المسلمين في هذا الشهر ، وليس فيها من جهل ان صومه ركن من اركان الاسلام ، وغرضه من فرائض الأولى التي بني عليها . وقد عبر القرآن عن غرضه بـ « فريضة » لا تحتمل غير الايجاب والاحتياج ، بمادة لم تعرف قبله في الصوم من اركان الاسلام ، لم يقف في شرع الصوم وطلبه من المؤمنين عند المادة - الملوقة في طلب الشيء ، أو الأمر به نحو - فليصمه - أو نحو « اتقوا الصلاة واتقوا الزكاة » أو نحو « والله على التماس حج البيت » بل سما به إلى مادة التعب والتعب - كتب عليكم الصيام - مهذا له بالتدريج الموقظ للشعور ، ويوصف الإيمان بالعبادة على الامتثال ، ويوصف في السلوك نفسه إلى ان الصوم تكليف الله الصائم لهؤلاء ولأن مضي من عبادته السابقين - بل ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم - ثم حدد وقته ، وحل أذنيه على نحو لم يوجد في غير من العرائض والركن . ومن هنا اجمع المسلمون من عهد التشريع على ان من انكر فريضة الصوم أو أول طلبه ، أو حرف وضعه ، أو رده إلى مجرد الشوق إليه والرغبة فيه كان خارجا عن رتبة الاسلام ، وتجري عليه احكامه ، ولا يعد من اهله .

ومن المعلوم ان الاسلام بني تشريعه كله على اليسر والرحمة ولم يقصد بتكليفه على وجه علم - عتقوا ارقا - لا يكلف الله نفسا الا وسعها - ولعلنا عليكم في الدين من حرج - ومن ذلك : رخص لمن أكره على الكثر ان ينطق بكلمته ، وقلة مطلقين بالإيمان ورخص

لن اشرف على الهلاك ، أو خاف الضرر بجوع أو عطش ان يكل أو يشرب مما حرمه الله بقدر ما يحفظ عليه حياته ، أو يدفع عنه ضرره حتى اذا ما تزهت في الدين ، واجتمع باسمه عن الأكمل والتشرب حتى مات ، أو أصيب بزماته ، كان اثما عند الله مسرعا في عقوبته - فمن اضطرب غير باع ولا عاد فلا اثم عليه - الله غفور رحيم - وكذا كإباحة لمن يتضرر أو يخاف الضرر باستعمال الماء في طهارة الصلاة ، ان يتيم صعيدا طيبا - وإباح الصلاة في مواطن الخوف المشقة ، مخففة في عدد ركعاتها وكيفية أدائها حتى تقلها رمزا بحركة رأسه أو عينيه - وإباح ترك الصلح عند خوف الطريق وجعل منه والقدرة على نفقة الذهاب والاياب زائدة عن نفقة الأسرة من الاستطاعة التي لا يجب الحج الا بها .

وعلى هذه البنية الرحمة العامة في التكليف كلها فرض الله صوم رمضان ، وجعل التمسك بالنسبة إليه واحدا من ثلاثة : ١ - مقيم سليم قادر عليه دون ضرر يلحقه أو مشقة ترفقه ، الصوم واجب محت عليه - وهذا هو الأصل الذي فيه نظرة إلى السلامة من العوارض ، وهو المذكور بقوله تعالى : « فمن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر » - ٢ - من شق عليه الصوم لسبب لا يرجي زواله ، كونه ضعيفا أو شيخوخة ، والمرض الزمن ، والحمل والارضاع المتواليان اذا خيف على الحامل أو المرضع والرضع التلوي إلى غير سبيل المؤمنين

وقد ابيح لهؤلاء وإمائهم الاطعام دون قضاء ، واكتفى منهم ان يطعموا بدلا عن كل يوم مسكينا واحدا بما يشي به في وجبتين من طعام متوسط ويقوم مقام الاطعام بدل ثمنه على حسب التقدير المتعارف بين الناس ، وهذا هو المشار إليه بقوله تعالى « وعلى الذين يطبقونه فدية طعام مسكين » فالفدية لا تكون الا بدلا عن فائت ، والا طاعة لا يعجز بها عن اليسر والسهولة فلا يقال : فلان يطبق حمل التفاحة ، وانما يقال : يطبق حمل فدية هذا الصخرة . واذن ، فهي تدل على اليسر والمشفقة . واذن ، فحيث كان اليسر كان الصوم ، وحيث كان اليسر كان الاطعام ، وهذا هو الشرع الله ودينه .

وتدبر اليسر والعسر يرجع المؤمن فيه إلى إيمانه وما يحسنه من نفسه ، ومقتضى ذلك صومه ، ولا حجة - بعد معرفة البذل العلم - إلى قسوى المتعسر التي كثيرا ما توقع الناس في الحرمة والاضطراب ، « البر ما أطعمه تاليه النفس ، والتم ما حاك في الصدر وكهرت ان يضطلع عليه الناس » .

ومما يجب التنبيه له هنا ان المراد بخوف الضرر باليأس للاطعام هو تيقنه ، أو غلبه قننه ، وواضح ان ذلك يستدعي القسوة الشخصية أو اخبار الطبيب الامين الذي لا يعرف بالقانون الديني اما الخوف الثاني - عن مجرد الوهم أو التخيل فانه لا وزن له عند الله ولا يبيح به الاطعام .

اما بعد : فهذا هو الصوم الذي فرضه الله علينا ، فلهذا يصور مشقة ويركز روحانيته على هداية من روحانية القرآن الذي اتزل فيه ، وحافظوا عليها ، وأبكم ان تميل بكم أهواء التلوي إلى غير سبيل المؤمنين

حكمة اليوم

قال تعالى : « المال والبنون زينة الحياة الدنيا ، والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابا وخير املا » سورة الكهف - ٤٦

بر نار دشو

الفيلسوف الذي اضحكنا من انفسنا

يقلم : ديب كحول

لا يكاد القارئ يلحظ اسم جورج برناردشو حتى تتفجر شفتاه عن ابتسامة غنية الايحاء ونحن لا نبتهع مولا نظرب لحظة لنلحظ لانه يأتينا بمواقف ثرة حلوة ادعى للضحك أو لانه يقبل المعايير ، فيصور الجد هزلا ، والواقم خيالا ، ويطلق الناحية الكوميدي في الأشياء ، فيترك عليها ويرزها بل كونه يتطلع إلى حواشي الأشياء من طرف مياين كل المباشرة لوجه نظرنا .. فنحن حين نلحظه نستشف اننا سعدنا النظر قبلا للوضوح الذي ينبشه من ناحية خاطئه ونستوثق بالتالي من انه تناول الموضوع من زاوية أكثر جدية وأكثر اصالة وعمقا وعلى هذا فنحن نضحك من جهلنا ونسخر من انفسنا عواذ لم نعرفنا قبل ان نيسم من هذه الذي تصورنا بادى عذبي

لست اظن ان هناك كاتباً أكثر جذا في حياته وانأى عن باب الهزل في نظره المجردة للحياة من - شو - ذلك الفيلسوف المبدع ، الذي كان يقسنا على الضحك من انفسنا في سني حياته ، ويتبين لنا مواطن الضحك وامكان الزلل في مفهومنا للحياة . فكثير من أكثر جذا في حياته وانأى عن باب الهزل في نظره المجردة للحياة من - شو - ذلك الفيلسوف المبدع ، الذي كان يقسنا على الضحك من انفسنا في سني حياته ، ويتبين لنا مواطن الضحك وامكان الزلل في مفهومنا للحياة . فكثير من أكثر جذا في حياته وانأى عن باب الهزل في نظره المجردة للحياة من - شو - ذلك الفيلسوف المبدع ، الذي كان يقسنا على الضحك من انفسنا في سني حياته ، ويتبين لنا مواطن الضحك وامكان الزلل في مفهومنا للحياة . فكثير من

في ظلال الربيع

قال رسول الله ، صلى الله عليه وسلم : « لا يؤمن أحدكم حتى يكون هواه ، تبعا لما جنت به »

ليس الإيمان مجرد « تسليم » باللسان ، قد يدفع اليه الخوف أو تقود اليه الرغبة . لا ولا هو مجرد « تسليم » عقلي ، تدفع اليه الحجج المنطقية ، أو يقود اليه التفكير في خلق السموات والأرض . كلا - الإيمان هو قوة جديدة تغالب الطاقة البشرية . فتعبد بنائها ، وتغير وجهتها . وهو نور يخاطب الحواس والجوارح جميعا ، فيخلق خلقا آخر ، ويند بالإنسان المؤمن طورا جديدا من اطوار عمره ، من هنا عرف الفقهاء الإيمان بأنه : « ما استقر به القلب » وما اتقن به العقل ، وما ظهر عملا على الجوارح .

ومن هنا كانت النتيجة الطبيعية الحتمية ، الإيمان ان « الشعور » يقع فيه ، تكون منسجمة تماما مع « العقل » . فنحننا (يعقل) الإنسان المسلم الأشياء من وجهة النظر الإسلامية ، « يصي » نحوها بمشاعر إسلامية في الوقت نفسه فهو يعرف ، مثلا ، ان الزنا حرام ، لكن هذا الإدراك العقلي يجب ان يكون مصحوبا (بنفسه) إسلامية ، تجعله يحس نحو الزنا بكراهية واشمئزاز .. وهكذا ، مما يؤدي إلى تكوين الشخصية الإسلامية ، بشقيها : العقلية والنفسية .

تخفيض الضغط

ثبت من أبحاث العلماء العرب في وحدة الادوية بالمركز القومي للبحوث بالقاهرة ان بعض املاح الزنك لها تأثير فعال في خفض ضغط الدم . وصرح الدكتور عبد العزيز شرف ، المشرف على هذه الأبحاث بان التجارب العملية التي أجريت على حيوانات التجارب ، وهي الكلاب أثبتت ان هذه الاملاح تخفض الدم بنسبة معتولة مما قد يجعلها تصلح للتصنيع كدواء لخفض ضغط الدم عند الإنسان .

اقوال

● التلق وليس الجهد هو الذي يرهق المرأة .
● البيت الذي تزاول فيه المرأة دور الرجل ، مصيره الخراب !
● انفق في حق ولا تكن خازنا لعنرك .
● مطالب الشباب بشكل من الاكثال او التصل من محضة الماعدة بحيلة ظريفة ، كما ظن السواد من الناس الذين جروا على ان يفسروا هكذا اقوال يحييها شو على هذا النمط .
● انما اراد ان يذكر ويعيد للذين نفسهم اي شو كان يسكن نهاره وينفق ساعاته في قاعات المطالعة الشاسعة في المتحف البريطاني .
● عندما كان في الربيع العشرين من عمره - كانت حياته زاخرة بالخصف والضحك - وكذلك فعل دكتور ، وكارل ماركس ، في بواكير شبابهم .
● اخرا .. اني اقر حقيقة ، ان برناردشو كاتباً كان قمة في الفكر لا يطاولها سوق مهمل ارتفع .. لقد أوغل في الواقع بكل ما أوتي من عبق في البحث ونفاذ في التقصي ..
● ثم انه الفيلسوف الاول ، الذي فجر عباب بحر شامع الاماد ، في اتجاهه الأدبي النادر ، وظل يتدنى إلى طابع الهزل في كتاباته التنبسية برمتها .. ليضعنا من ذواتنا ، وليجولو لناظرنا للحياة

بريد القراء

من ليلى علوش - القدس قطعة وجدانية رقيقة عنوانها - أيا من الدراسة - نقطف منها هذه الابيات : يا معلمي من دنيا مزخرفة بأمان غذاب برو حذرك الطريق واخاف المال ، اخاف الضياع البعيد السحيق يا معلمي ويا من جعلتني بالضياء استظل ويا من وهبت النفوس الفتية شعاع الأمل يا معلمي

ويا تالفراق قريبا .. قريبا وفي النفس خوف خفي رهيب - الروح الشاعرة واضحة في القصيدة الا ان الموسيقى الشعرية لم تستقم على وزن محدد ، والموسيقى من مستلزمات الشعر التي لا يكون لها وجود دونها . لذلك : أرى ان تكتب الانسة ليلى خواطرها وانكارها في قطع نثرية عنوان تسترشد من الثقافة الشعرية ، حتى يتسنى لها الارتقاء بألوانها إلى مستوى شعورها .

« المحرر » من : سليم حسام الدين الجاعوني

مقال بعنوان - العدالة الميتة - جاء فيه : من هناك من بعيد انظر إلى مجتمع الشيطان ، حيث الظلم

زعموا ان ...

يقلم : محمد سعيد حتاملة

زعموا انه كان هناك رجل ناسك يحب زوجته حباً مملوكه فزاده ، وكانت تبأله حباً بحب ، فتعاهدا على الاتزوج احدهما اذا مات صاحبه وان يقضي بقية ايامه مكيما على قبر فقيد ، بيل ثراه بالدمع الليل يقضي ظلامه حزينا كئيبا - ويشاء الله ان تموت المرأة - فشيعة الرجل وجلس فوق قبرها يبكي بحرارة دون ان يفيق العودة إلى داره ، واظهر التفجع عليها ، ووسى بالمهد - فكان يخرج في الصباح يقضي نهاره في البكاء والرتاء ويله في الحزن واليلى . واتفق ان مر به عيسى عليه السلام ذات يوم ، ولما رأى حاله اسأله الخبر فقصر الرجل قصته ، واظهر توجهه وحزنه ، فدعا عيسى ربه واحيا المرأة بعد موتها ، فخرجت من لحدتها منتعفة في كنفها ثم مضى عليه السلام إلى سبيله ، وطلب الرجل من زوجته ان تنتظره حتى يجيء بالثياب . وانطلق الرجل الناسك الى داره بحث خطاه ، وفي أثناء ذلك مر بالمرأة ابن الملك فحجب بحسنة في كفن ووقع جمالها في قلبه موقع الاعجاب فسالها ما بها - فقالت انها غريبة هنا وقد خرج عليها لص فسلبها

أمثال

● سفينة وتدها من الذهب ترسو في كل ميناء « مثل الماني »
● الكيس الفارغ لا يقف مستقيماً . - مثل الماني -

شادي القصص

بإشراف: رئيس تحرير الأفاق الجديد

الجيش الأخضر

قصة قصيرة بقلم: يحيى يخلف

— عرفت ان اسمها نوال —
وثبت صدقي تيسير أو
— أمي القدر — كما كنا نميه
نظراته جيدا ، وضرب بقدمه
حجرا صغيرا فتدحرج على
الساحة المنبسطة ، ورفع يده
وفرقع أصابعه عاليا ، وتابع
كلامه :
— كانت تضم حقيبتها الى
صدرها ، وكنت أسير خلفها ،
واستجتمعت شجاعتي فجأة
وقلت لها : أنا اسمي تيسير
.. فما هو اسمك ؟
— وصمت — أمي القدر —
ولمعت عيناه المبروزتين ،
وتنفس بعنف ... واستطرد
— بقيت سائرا خلفها ..
وقلت لها لا بد ان اسمك قبيح
ولكنها لم تعلق على كلامي ،
وصمت صدقي أمي القدر ،
ويدا ساهما ، وظهر ان مشاعره
تعرف اغضب الا لآن ، وكان
وجهه محمرا بالانفعال فلكرته
بتلف ليمت قصته ، فضرب
بقدمه حجرا صغيرا للمرة
الثانية ، فتدحرج في الساحة
المنبسطة وقال :
— ستمل يا عزيزتي مثل
هذا الحجر ، أنت مثل جناد
أول .. ليس غريبا الا أنهم
الآن ففهم هذه الأشياء ؟
وقرع الجرس فجأة فتوقف
وقال :
— اسمع .. قررت ان اكتب
لها رسالة .. وانت شاطر
بالإنشاء .. ما رأيك ان نتعاون
على كتابتها ؟
ووقف على كعبه واستدار
بمرح وهو يلوح بحقيبتيه
ووقفنا بحكم طولنا في نهاية
الصف .. ومرة فترة من
الصمت .. قال أمي القدر
بعدها وهو يلكرني :
— انظر .. الأستاذ مفهوم
يا شباب « يحقد في .. انه
يقرا أفكارك .. يعرف أنني لم
أرسم خريطة أوروبا ..
— قيام ..
ووقفنا جميعا ، وتفسرس
الأستاذ مسعود — مفهوم يا
شباب — بالطلاب للحظات ،
ثم قال بصوته الجهوري :
— جلوس ..
وجلسنا ، وجلس الأستاذ
الى الطاولة ، وبعد لحظات من
الصمت المعلق ، فتح دفتر
العلامات وأخرج القلم الأحمر
ونادى :
— أحمد حسين أحمد ...
تعال ومك دفتر الخرائط ..
وتجمعت ملامح أمي القدر
وفرغ يديه ، وهمس في أذني
— بعده يأتي دوري ما
المعلم ؟
ونادى الأستاذ
— تيسير محسن .. تعال
ومك دفتر الخرائط ..
وحك أمي القدر رأسه ثم
هب متصنعا عدم المبالاة وتقدم
من الأستاذ وقال : — نسيت
الدفتر بالبيت ..
وارتست على ملامح
الأستاذ مسعود تعابير قاسية
وضرب الطاولة بقبضته ، وقال
بصوت مشحون بالغضب :
— هذه حجتك السردية ..
منذ عشرين سنة وأنا معلم
وفي حياتي لم أرا تلميذا مثلك في
الاهمال .. حياتك تيسير بلا
هدف .. مثل لي هل لك هدف
في الحياة ؟
وقال التلميذ — أبو الأولى
— الذي يجلس في المقدمة :
— لقد كتب في موضوع
الإنشاء يا أستاذ ان هدفه ان
يصبح موظفا يحل شهادة
B.A.
ورمق الأستاذ أمي القدر
بنظرة ازدراء وقال :
— أنت غلطان يلزمك شهادة
M.B.A.
يعني مصلح وأبواب الكاز ..
وضح الصف بالضحك ،
فطأ طأ أمي القدر رأسه وقال
الأستاذ :
— هذا صفر يضاف الى
كومة الاصفار السابقة ..
اجلس مكل .. عاد الى المقعد
وجلس صامتا .. كان الحزن
يلفك صفحة وجهه الرقيقة ،
وكان مضطربا ، فاخذ يرسم
على ورقة خطوطا متشابكة ،
ثم قلب الورقة واخذ يرسم
مربعات وكتب في رأس الورقة
— كليات متقاطعة — ، ثم ظل
بعض المربعات حتى تكون
اسم نوال ... وامتدت أصابعه
واعترضت الورقة ، ثم أخرج
ورقة جديدة وكتب في رأسها :
.. حبيبتي ..
عندما تدقق الطلاب من باب
المدرسة في فرصة الغداء كان
أمي القدر يسير بجاني ..
وقال وهو يلوح بسلسلة بطرفها
مفتاح مكسور ..
— اسمع .. لن نذهب للبيت
على طول .. سننتظر خروج
الجيش الأخضر .. كان يعني
بالجيش الأخضر : طالبات
المدرسة الثانوية ، ووقف على
رصيف الشارع واشعل سيجارة
وقال :
— سوف اسلمها الرسالة ،
وقلت له سريرا
— لا يا عم .. أنا ميت من
الجوع
وثبت نظره في وجهي ، وقال
بشده :
— كن شجاعا مرة واحدة ..
وقبل ان افكر اندفعت قاتلا
— أنا اشجع من ستين مثلك
وحقد بي متعجبا ما اطلق
صفرة طويلة ، قال بعدها :
— اذن .. سننتظر معي ..
وبسناكل سندويشات على
حسابي ..
وذهبنا الى مطعم — السعادة —
واكلنا سندويشات ، ثم تشكنا
في شارع السينا ، وفجأة
... بحت طلاب الجيش
الأخضر ..
وقال لي وهو يثبك أصابعه
في أصابعي :
— في هذا اليوم سنعمل
منافرة لننتصر على بيتها ،
وفي وقت آخر سنهجم معنا
العتاد .. وأشار الى الرسالة
في جيبه ، ثم قال فجأة وكأنه
رأى كمين :
— انظر إليها في الوسط ..
ورأيت مجموعة من الفتيات
بوسطن فتاة شقراء بجديتين
وعندما نظرت اليه كان وجهه
محمر ، وسرعان ما سحب
أصابعه المرتجفة من بين أصابعي
فقلت له :
— انها تشبه ضوء النيون
بين مصابيح الكاز ..
وابتسم ابتسامة حاملة
وهمس :

سقوط الاستعمار هو اعظم ظاهرات العصر الاستغلال هو الهدف للنفوذ السياسي الاستعمار ير حل عندما (تعي) الشعوب !



عصاه ويخرج الى الابد ..

وما لم يجتمع العالم على
كلية سواء ان يعيد ربا واحدا
بأقامة دولة العدالة الحقبة التي
لا تصنع الحيل لتكريس الانانية
والفطرية بعد ان فشلت
القوة في ذلك ، فان مصيرا رهيبا
ينتظر الناس كالقدر المحتوم
ولكن يمتنى المرء لو مد له في
اجله مع غيره عمرا آخر ليرى
الدولة العالمية المسلمة امرا
الى العمل على لوصف وتوثرهم
اذا ما امكن للبشرية ان تخرج
بسلاطة من كل مشكلات الظلم
والانانية والتفرق ..

ترال بعيدة عن روح العدالة
والتفاهم الانساني العادل ،
واذا كان الاستعمار قد تراجع
عن السيطرة السياسية على
شعوب اسيا وافريقيا فهو لم
يفعل ذلك طائعا ولا مختارا ،
لقد احال الوء السياسي في
العالم كله عملية بسط السيطرة
على الناس الى شيء باهظ
التكاليف في الدم والمال بحيث
تصبح هذه العملية معها شيئا
خاسرا ، لكن الاستعمار في شكله
الجديد اخضع بكثير ما كان
انه ينتظر تكامل الوعي الفتي
الاقتصادي لدى الشعوب
الحديثة التحرر قبل ان يحمل



عصاه ويخرج الى الابد ..

شاملا على اعظم دوافعها
المستورة وهو الطمع والمنفعة
والتناقص على الارباح والامهم
والمواد الأولية والاموات .. كما
ان الشيوعية سوف تواجهه
خدمة قاسية ذات يوم حين
تجد ان الاعتراف بالدوافع
الاقتصادية لا يهلا نفوس
الشرقيين الذين يقوم دين
السواد الاعظم منهم على
امتزاج المادة بالروح وتمثلها
معا كحقيقة واحدة لا انفصام
لها ..
ومن احدث ما كتب عن
مستكشفات شعوبنا لالايب
الاسماء الاستعمارية ما نشر
مؤخرا عن حقائق اهداف
السوق الأوروبية المشتركة
في افريقية .. ان فكرة
اوزارها قد اوجد حقيقة مذهلة
في تطور التاريخ .. لقد
اصبحت الدبلوماسية القديمة
كلانا باليا لا معنى له ، بل ان
استمرار خدمة العلم الحديث
للوعي بتطور يشبه المتوالي
الهندسية يحدث ثورة في
العلاقات السياسية تقلب
حسابات السياسيين بشكل
يذهل الالباب ..



عصاه ويخرج الى الابد ..

لقد اخذت تتضح معالم دنيا
جديدة كان من اكبر ابوابها
فشل الحملة العدوانية على
الكمونولث البريطاني
واحلاف السيتو والسنتو تبدو
تافهة ازاء المخططات الخفية
الدقيقة للسوق المشتركة
التي اسست عطفها على اسرائيل
منذ مدة ، وكان المفروض ان
يأتي العطف ابكر قليلا ما دام
ان الغاية من اسرائيل وتلك
السوق في اسيا وافريقيا هي
غاية واحدة ..
ان الدول للحناعية الرأسمالية
ترداد مهارة 5 ليوم في اخفاء
النوايا الاستعمارية ولكن
الشعوب تركض بنفس السرعة
نحو القدرة على كشف الافكار
الماهرة .. انني حين لو احدث
في أحدث الفترات الجزائرية
التي تحمل تطلعا علميا في
اقصى درجات الوعي حول
مهارات السوق الأوروبية
في اسطغان الحيات والتجرد
تغطية لاساليب ذكية في محاولة
الاستغلال ، وقد استطاعت
فرنسا ان تربط مستعمراتها
القديمة بهذه السوق لفائدتها
وحلفائها الأوروبيين فان
رؤوس الاموال المستخدمة
في استثمارات الاتحاد الوطني
بالبلدان الافريقية قد رصدت
للتوسع في انتاج الخدمات
الزراعية اللازمة لدول السوق
او لانشاء المراتق اللازمة
لتسهيل حركة ذلك الاستغلال
ولا سيما وسائل المواصلات
من مطارات وسكك حديدية
وخطوط ملاحية بحرية ونهرية
وفي مقابل ذلك تفتح الدول
الافريقية ابوابها لخصائص
الفرنسيين والبلجيكيين
والهولنديين وبقية دول الحلف
الصناعية في أوروبا
وهكذا نرى انه بينما
استطاع الاستعمار ان يخفي



عصاه ويخرج الى الابد ..

السويس واضطرار فرنسا
للخروج من الجزائر ثم ما تلا
ذلك من تتابع حواصت اخلاء
المستعمرات في افريقيا بالجملة
وسحب الهند لمستعمرة جوا
من تحت انف حلف الاطلسي ،
وكذلك فوز اندونيسيا في غينيا
الجديدة وغير ذلك كثير ..
لقد اصبح الاقوياء يعلمون
ان الضعفاء على علم بالهدف
الحقيقي الكامن وراء النفوذ
السياسي هو عايل اقتصادي
محض .. وأنه حين ينتني عامل
الكسب والاستغلال فان الدول
الطامعة اغف يدا ولسانها من
ان تكلف نفسها جيذا تبذله
في تأييد اعداءو ترهيب سواه
لقد كان لليبيا تعليق احدى
الصحف الامريكية في آخر
المراحل العنيفة للصراع على
الكونغو باللوم على الحكومة
البلجيكية والهولندية
والانجليزية هناك .. بل ان
المانكة القائمة على محروقات
البولين الدولي في الكونغو
وتبرص وغزو لآسد طرافة
وتسلي ، والواقع ان هناك
امتحانا قابسا لدعوى الحضارة
الاوربية فانها تواجه وعيا

تسليم على عالم السياسة

تألف الطوب اشد صلة من
القربة ..
تقيم القناعة في المنازل
الفقيرة اطول من اقامتها في
القصور الفخمة ..
تجنب الوقعة بالناس ..
تلم حسن الاستماع كما
تتلم حسن الحديث ..
نحن في عصر الآلة ، والحب
ما زال يعتمد على المهارة اليدوية
كل ما ينتقل بانتقالك من
مالك فهو كليل بك ..
اثان يهون عليهما كل شيء
عالم عرف العواقب ، وجاهل
يجعل ما هو فيه ..
من صارع الحق مرعه ..
من اصلح سريره اصلح الله
علائقه ومن عمل لحيته كناه
امر دنياه ، ومن احسن فيها
بينه وبين الله كناه الله ما بينه
وبين الناس ..
من طمع باكثر من حاجته
فاته حاجته ..
من احزم نفسه ابعداها عن
الزلات ..
من فعل ما شاء لقي ما شاء ..
من لم يصبر على كلمة سمع
كلمات ..
الانسان طبيب نفسه ،
والدهر طبيب الناس ..
الاعمال اثمار والاقوال
اوراق ..
باللطف تفتح جميع الابواب
لاومن بان نور كالألبي يقترب
منى رويدا رويدا .. كلماتهم
بي الزمن يوما فيوما .. وكلمها
تقدمت انا نحوك خطوة فخطوة
.. وكلمها انزعج الايمان في
نفسى حبة نجبة .. وكلمها
اورقت شجرة الحياة في قلبي
وجنيت منها ثمرة ثمرة ثمرتيا الهى

أقلام القبر

مع العام الجديد

بقلم : عايده ابو عبيد

يا رب ..
بنفسى المغذية .. بروحي
الحائرة .. بعزيمتي المترددة ،
بقلبي المريض .. بخيالي الذي
تتصارع فيه قوى الخير والشر
انظر اليك .. واعترف لك
.. في هذه الساعة المتأخرة
من الليل ، هذه الساعة التي
تشير بقدم عام جديد ..
الكل نيام .. وأنا يقظة
انتظر قدوم هذا الضيف العزيز
.. لا صخب .. لا ضجيج ..
بل سكون .. هدوء .. يعم الأرجاء
ونفسى خاشعة ، وكأنها تنتظر
شيئا عزيزا عليها الا وهو
العام الجديد ..
نظرت اليك .. نظرت الى
السما .. ومرت بالحقائق بطيئة
وقد تفتت من عام الى عام ،
وبمرور هذه اللحظات شعرت

رأى في حكاية — تنمة
فاخبره عن القصة ، فمنهم
من متابعة السر ثم توجه
الى الامر وطلب من المرأة
استيضاح الامر وقال « هذه
المرأة زوجة هذا الرجل وقد
دعوت ربي فاحياها بعد موتها »
ولا رأت النبي يواجها لم
تستطع الانكار ، وركعتبكي
وتستغفر ، تطلب العفو
وتأسف ، ودعا عيسى ربه
ثانية فماتت المرأة ، وراح
الرجل على قبرها يجلس ليكيها
من جديد !

